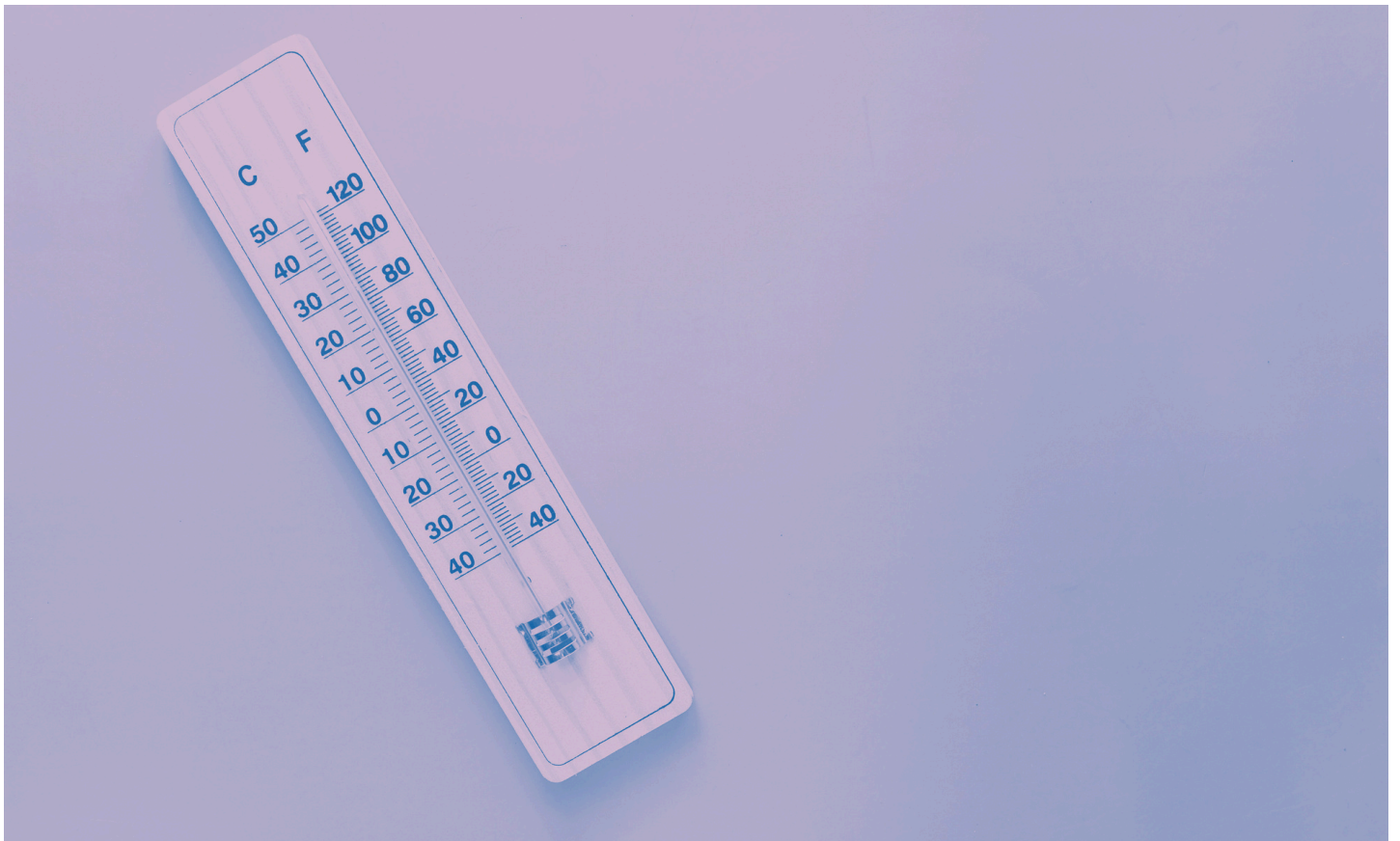




IDEEN FÜR AUTIST*INNEN UND ANDERE MENSCHEN

Praktische Strategien zum Umgang mit Hitze



PSYCHOLOGIE FÜR TURBULENTE ZEITEN

PIA LAMBERTY

Bereite Dich auf Hitze vor

Hitzeschutz funktioniert am besten, wenn er nicht erst dann beginnt, wenn es heiß ist. Lege dir vorab einfache **Maßnahmen** zurecht, die zu deinem Alltag, deinen sensorischen Bedürfnissen und deiner Energie passen.

Du kannst Dir überlegen, wie Du das Thema für Dich am liebsten strukturieren möchtest. Oft ist es sinnvoll, sie aufzuschreiben. Du kannst dafür ein eigenes Heft anlegen - eine Art Betriebsanleitung für Dich selbst. Du kannst die Regeln in der Notizen-App in deinem Handy speichern. Oder Du visualisierst die Regeln auf Papier und hängst sie an die Wohnungstür.



Bereite deine **Wohnung** so vor, dass du es dort möglichst gut aushalten kannst, wenn es warm wird. Überlege vielleicht, welcher Raum in deiner Wohnung am kühlersten bleibt. Dieser Raum kann dein Rückzugsort werden. Du kannst dort Wasser, ein Ladekabel, Kopfhörer, ein kühles Tuch, lockere Kleidung oder etwas Beruhigendes bereitlegen. Du kannst auch überlegen, welche Maßnahmen die Wohnung abkühlen. Was für dich angenehm ist.



Vielleicht ist es an heißen Tagen leichter, kalte oder einfache **Mahlzeiten** einzuplanen. Vielleicht fällt es dir schwer zu trinken und du brauchst spezielle Getränke, Eiswürfel oder Geschmacksrichtungen. Wenn du weißt, wie sich Hitze auf deine Ernährung auswirkt, kannst du vorab planen.



Du kannst dir eine kleine **Liste** machen: Wo kann ich hingehen, wenn es in der Wohnung zu heiß wird? Wie komme ich dort hin? Gibt es Sitzplätze? Gibt es Toiletten? Muss ich etwas kaufen? Ist der Ort laut oder voll? Wann ist es dort eher ruhig? Solche Fragen vorher zu klären, kann dir in der Situation viel Energie sparen.

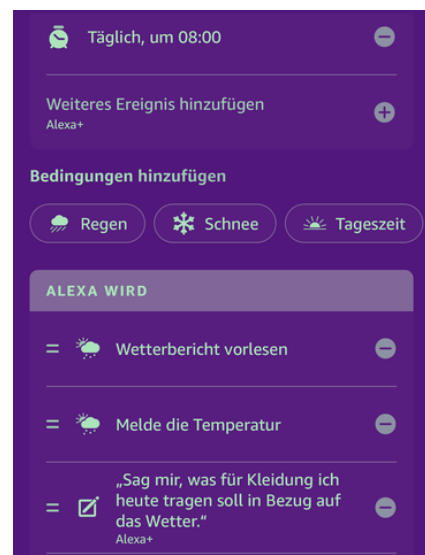
Weiß, wann es heiß ist

Es klingt vielleicht erst einmal simpel. Viele Autist*innen haben aber Probleme, Veränderungen der inneren und äußeren Umwelt frühzeitig wahrzunehmen. Dass es zu heiß ist, merkt man dann vielleicht erst, wenn man schon komplett überhitzt ist. Oder nachdem man einen Meltdown hatte. Zu wissen, wann Hitzewellen kommen, hilft, weil wir uns dann vorbereiten können.

Wer ein Smart Home-System nutzt, kann eine **Morgen-Routine** festlegen, bei der automatisch zu einer bestimmten Uhrzeit oder nach einem vorher definierten Auslöser (z.B. Wecker aus) gesagt wird, wie die Temperatur heute wird und welche Kleidung sinnvoll ist.

Smartphones bieten auch oft Möglichkeiten, solche Routinen zu erstellen - z.B. Google Assistants, Kurzbefehle und Automatisierungen beim iPhone oder Modi und Routinen von Samsung. Es gibt natürlich auch **Apps**, die Du nutzen kannst. Manche mögen auch lieber analoge Ansätze. Wichtig ist vor allem, dass das System zu Deinen Bedürfnissen passt.

Fest etablierte **Routinen** und **Automatisierungen** können helfen, sich besser und strukturierter auf extreme Temperaturen und veränderte Wetterbedingungen einzustellen. Automatisierung führt dazu, dass solche Dinge auch im Stress nicht vergessen werden und keine Kapazitäten für "Dran-Denken-Müssen" aufgewendet werden.



Nutze Wenn-Dann-Regeln als Ergänzung zu Routinen

Routinen sind für viele Autist*innen von großer Bedeutung. Gleichzeitig können manche Routinen nicht zu der aktuellen Temperatur passen. Das Wegbrechen von Routinen verursacht dann vielleicht zusätzlichen Stress.

Eine Möglichkeit, mit den Veränderungen umzugehen, sind **“Wenn-Dann“-Regeln**. Diese Regeln sind eine Erweiterung für Routinen. Wenn Du zum Beispiel jeden Tag joggen gehst, wäre das eine Routine. Eine “Wenn-Dann-Regel” wäre dann zum Beispiel, dass Du ab einer gewissen Temperatur an dem Tag nicht joggst und stattdessen etwas anderes machst. Solche Regeln kann man für alle möglichen Themen und **Routinen** festlegen.



Wenn es wärmer als 25 Grad ist, gehe ich nicht mit meinem Hund spazieren.



Wenn ich bei mehr als 22 Grad das Haus länger verlassen muss, nehme ich meine Hitze-Tasche mit.



Wenn es über 27 Grad ist, treffe ich nicht mit anderen Leuten.

Wenn Du Dir vorab Wenn-Dann-Regeln für den Sommer überlegst, fällt es Dir vielleicht leichter, mit den Veränderungen umzugehen. Du hast einen **stabilen Rahmen** und kannst dich gleichzeitig an **veränderte Umstände** anpassen. Solche Wenn-Dann-Regeln helfen dann oft, Stress zu reduzieren.

Fühl Dich körperlich so wohl wie möglich

Hitze kann verschiedene **sensorische Empfindungen** verstärken. Es riecht vielleicht stärker, Schweiß ist ein zusätzlicher Reiz. Sonnencreme und Mückenmittel können in Bezug auf Geruch oder Textur unangenehm sein. Die steigenden Temperaturen können dazu führen, dass man sich schneller überfordert fühlt.



Körperliches Wohlbefinden ist deswegen besonders bei Hitze wichtig. Wenn die Umwelt schon unangenehm ist, solltest du gezielt nach Dingen suchen, die für dich weniger belastend sind. Das kann eine **Sonnencreme** sein, die du tatsächlich benutzen möchtest. Vielleicht ist ein Spray angenehmer als eine Creme. Vielleicht ist eine geruchsarme Variante besser. Vielleicht ist ein Gel leichter auszuhalten als eine fettige Textur.

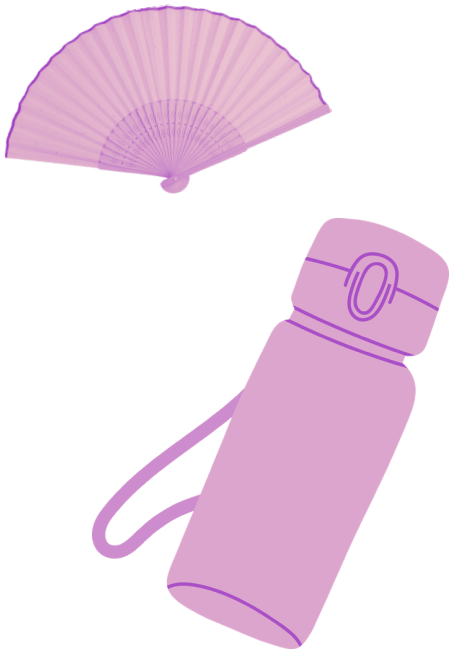
Auch **Mückenschutz** muss nicht für alle gleich aussehen. Wenn der Geruch von Mückenspray zu stark ist, können Fliegengitter, Moskitonetz, Ventilator oder das Meiden bestimmter Orte und Tageszeiten hilfreicher sein. Mückenschutz für Kleinkinder ist vielleicht angenehmer im Geruch. Wenn du zu starken Reaktionen auf Mückenstiche neigst, kann es sinnvoll sein, etwas gegen Juckreiz griffbereit zu haben. Juckreiz kann Aufmerksamkeit binden, körperliches Unwohlsein befeuern und die Reizbelastung so erhöhen.



Passende Kleidung kann einen großen Unterschied machen. Wenn dein T-Shirt zwickelt, die Socken jucken oder die Hose am Bauch drückt, hast du zu der Hitze noch mehr, was stresst. **Suche Dir Kleidung, die zu Dir passt.** Manche Menschen kommen besser mit weiter, luftiger Kleidung zurecht, andere brauchen engere Kleidung, weil flatternder Stoff sie zusätzlich reizt. Du kannst auch Kombinationen von Kleidung vorbereiten, die Du bei bestimmten Temperaturen trägst. Dann musst Du nicht jedes mal neu überlegen.

Erstelle Dir passende Schutzmaßnahmen

Autist*innen nehmen Temperaturen teilweise anders wahr. Es kann es eine erhöhte Sensibilität gegenüber Temperatur geben, es kann aber auch passieren, dass die Reizschwelle niedriger ist. Sowohl eine erhöhte als auch eine reduzierte Sensibilität gegenüber Temperaturveränderungen können die **Risikoeinschätzung** beeinträchtigen und **Schutzreaktionen** verlangsamen.



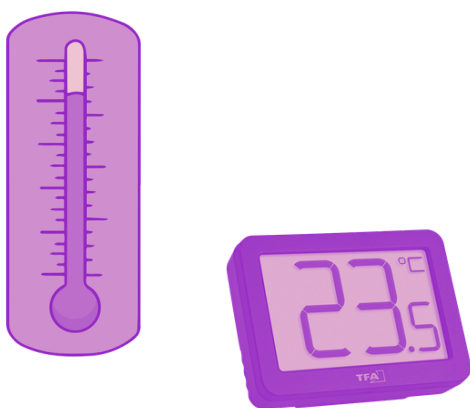
Es kann sein, dass Du stark auf Hitze reagierst. Vielleicht merkst Du, wie der Stress schnell steigt und die Sommerzeit auch **“Meltdown-Zeit”** ist.

Dann ist es wichtig, Maßnahmen **direkt greifbar** zu haben, die die Situation erträglicher für Dich machen. Das können mobile Ventilatoren, Fächer, kühlende Sprays, Gels oder Cremes sein. Oder Sonnenhüte und Kappen.

Wichtig ist, dass diese Sachen da sind, wenn Du sie brauchst und sie zu Dir **passen**. Wenn Kühlpacks unangenehm sind, ist vielleicht ein feuchtes Tuch besser. Wenn Trinken vergessen wird, hilft eventuell eine sichtbare Flasche, ein Timer oder ein Getränk, das du zuverlässig trinken kannst.

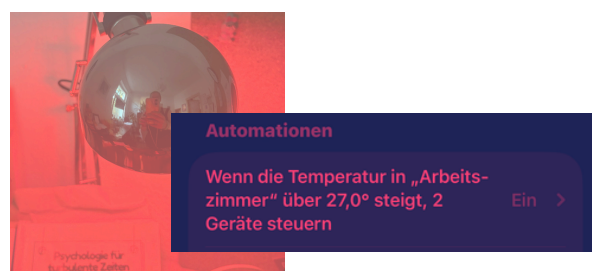
Erstelle Dir passende Schutzmaßnahmen

Vielleicht fällt Dir aber auch erst viel zu spät auf, dass Du überhitzt bist oder zu wenig getrunken hast. Viele Autist*innen haben Schwierigkeiten, innere und äußere Signale zuverlässig wahrzunehmen. Deshalb kann es hilfreich sein, Temperatur nicht nur zu fühlen, sondern auch sichtbar zu machen. Nutze dafür möglichst konkrete Schwellenwerte.



Du kannst Dir dafür ein **mobiles Thermometer** kaufen, das Du im Büro vor Dich stellst. Oder Du nutzt Deine App. Man kann auch in der Wohnung einen farbigen **Punkt** an eine Stelle kleben und immer, wenn man den Punkt anschaut, muss man die Temperatur checken.

Oder du erstellst eine Automatisierung, bei der eine **Lampe** rot leuchtet, wenn eine bestimmte Temperatur überschritten ist. Durch Smart Home-Systeme ist das recht einfach möglich.



Es gibt vereinzelt auch sogenannte **Hitze-Warn-Aufkleber**, die anzeigen, wenn es zu warm ist. So etwas kann auch eine visuelle Stütze sein. Du kannst aber auch schauen, ob du einen **Hitze-Buddy** findest. Ihr achtet dann gemeinsam darauf, dass ihr genug trinkt oder auf Hitze vorbereitet seid. Das geht auch digital.

Pack Dir Deine Hitze- und Sommer-Tasche

Wenn es heiß ist, werden viele Dinge anstrengender: der Weg zur Bahn, Einkaufen, Wartezeiten, volle Räume, grelles Licht, Schweiß auf der Haut oder Kleidung, die sich plötzlich unangenehm anfühlt. Vielleicht hast Du bereits verschiedene Sachen, die Dir helfen, besser mit der Hitze zurechtzukommen. Oft vergessen wir die vielleicht oder finden sie nicht, wenn wir sie brauchen.

Eine vorbereitete **Hitze- oder Sommertasche** kann Dir helfen, weil Du nicht jedes Mal neu überlegen musst, was Du brauchst. Du kannst Dir auch eine Box für zuhause machen, wo Dinge reinkommen, die helfen, wenn Du den Sommer nicht gut erträgst.

In die Hitze-Tasche kannst Du verschiedene Dinge packen, die Dich körperlich und sensorisch unterstützen:

- Das kann eine kleine Wasserflasche sein, dein Lieblingsgetränk, ein Snack oder Traubenzucker. Auch ein kühlendes Tuch, ein kleiner Fächer, ein Handventilator oder ein Kühlpad in einer isolierten Hülle können hilfreich sein.
- Manche Menschen mögen Feuchttücher, weil sie Schweiß oder Sonnencreme von der Haut entfernen können. Andere brauchen eher ein trockenes Stofftuch, weil Feuchtigkeit auf der Haut unangenehm ist.
- Vielleicht möchtest Du Wechselkleidung mitnehmen, weil verschwitzte Sachen Dich stressen.
- Eine Sonnenbrille, eine Kappe, ein Sonnenhut oder ein leichter Schal können helfen, wenn grelles Licht, direkte Sonne oder warme Luft zu viel werden. Es gibt auch extra Lichtempfindlichkeits-Brillen.
- Ohrstöpsel oder Noise-Cancelling-Kopfhörer können sinnvoll sein, wenn Hitze und Geräusche zusammen schnell überfordern.
- Du kannst auch etwas Kleines einpacken, das Dir hilft, Dich zu regulieren: zum Beispiel einen Handschmeichler, ein Fidget, einen vertrauten Duft, Kaugummi oder Bonbons.



Sei selbstfürsorglich und plane Pausen ein

Hitze kann dazu führen, dass Dinge schneller anstrengend werden als sonst. Wege fühlen sich länger an, Geräusche wirken lauter, Gerüche intensiver und Entscheidungen schwerer. Vielleicht merkst du erst spät, dass du schon erschöpft bist. Gerade deshalb ist es sinnvoll, Pausen nicht erst dann einzuplanen, wenn gar nichts mehr geht.

Selbstfürsorge bedeutet in diesem Zusammenhang, **früher zu reagieren** als sonst. Langsamer machen, Termine kürzen, Wege anders planen oder Aufgaben auf kühlere Tageszeiten verschieben. **Wenn du weißt, dass Wärme dich stark belastet, ist das ein wichtiger Grund, deinen Alltag im Sommer anders zu organisieren.**



Plane Pausen möglichst **konkret**. Statt dir nur vorzunehmen „Ich mache zwischendurch Pause“, kannst du vorher festlegen: Nach dem Einkauf setze ich mich zehn Minuten hin. Nach dem Weg zur Bahn trinke ich etwas. Wenn ich einen Termin habe, plane ich danach keine direkte Anschlussaufgabe.

Eine Pause muss nicht immer bedeuten, dass du dich lange hinlegst. Manchmal kann es schon helfen, **kurze Momente** einzulegen, in denen die Anforderungen weniger sind. In den Schatten zu gehen, die Sonnenbrille aufzusetzen, Kopfhörer zu benutzen, etwas zu trinken, die Augen zu schließen oder ein paar Minuten nicht zu sprechen.



Es kann auch hilfreich sein, Pausen **sichtbar** zu machen. Du kannst sie in den Kalender schreiben, einen **Timer** stellen oder eine **Wenn-Dann-Regel** benutzen: Wenn ich draußen war, dann trinke ich etwas und setze mich kurz hin. Wenn ich merke, dass ich gereizt werde, dann suche ich einen ruhigeren Ort. Wenn ich anfangs, mich zu beeilen, dann prüfe ich, ob ich wirklich schneller sein muss.



Hi.

**Ich bin Dr. Pia
Lamberty, Psychologin
und Autorin.**

Beruflich beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit gesellschaftlichen Krisen und ihren psychologischen Auswirkungen. Ich habe im Bereich Sozialpsychologie promoviert und bin ausgebildete Notfallpsychologin. Der Berufsverband Deutscher Psycholog*innen hat mich mit dem Gütezeichen „Beratung durch Psycholog*innen“ ausgezeichnet. Mein Ansatz ist „Psychologie für turbulente Zeiten“. In diesem Rahmen biete ich unterschiedliche Dinge an:

Psychologische Online-Beratung

Beratung zum
Umgang mit Krisen,
Belastungen und
Herausforderungen.
- auch im Kontext
von Autismus und
ADHS

Workshops & Trainings

Workshops und
Trainings zu
psychologischer
Widerstandsfähigkeit in
turbulenten Zeiten oder
Umgang mit
Falschinformationen

Sachbücher, Beiträge & Artikel

Sachbücher und Texte
über gesellschaftliche
Herausforderungen
aus psychologischer
Sicht

Warum ich diese Zusammenfassung erstellt habe

Ich bin selber Autistin mit ADHS. Für mich ist der Sommer immer eine schwierige Jahreszeit. Deswegen habe ich mir verschiedene Sachen überlegt, um es mir leichter zu machen. Und das möchte ich mit Dir teilen. Vielleicht sind da ja auch Dinge dabei, die Dir helfen.

Impressum

Dr. Pia Lamberty
Belziger Str. 69-71
10823 Berlin

E-Mail: Info@pialamberty.de

© Pia Lamberty, 2026. Die Inhalte dieser Broschüre dürfen unter Angabe der Quelle für nicht-kommerzielle Zwecke verwendet und geteilt werden. Eine kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet und bedarf gesonderte Absprachen.

Kontakt: info@pialamberty.de · www.pialamberty.de